

## Jadłospisy w dniu 2026-02-06 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 208,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Sól</b> [g] 7,8
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Pasta wielożywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 614,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 384,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,7 <b>Sól</b> [g] 9,8
	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 517,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Sól</b> [g] 6,5
	MCL ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta wielożywna 50 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 409,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>Sól</b> [g] 8,4

## Jadłospisy w dniu 2026-02-06 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	MCL.Ch.PiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 418,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 5,8
	MCL.Ch.PiG wątrobowia	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Klops rybny 100 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 400,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Sól</b> [g] 3,5
	MCL.Ch.PiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Miód naturalny 25 g	Pasta wielowarzynna 50 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Szynka wójtka 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 708,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8 <b>Sól</b> [g] 6,9
	MCL.Ch.PiG bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka w siatce 50 g sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 022,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>Sól</b> [g] 6,8

## Jadłospisy w dniu 2026-02-06 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa peyzanka z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku rozdrobnione 200 g makaron gotowany rozdrobniony 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 003,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 162,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 406,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,1 <b>Sól</b> [g] 6,6
	MCL.ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Klops rybny 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka w siatce 50 g Warzywa gotowane 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 341,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,8 <b>Sól</b> [g] 4,8
	MCL.ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 208,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Sól</b> [g] 7,8